

# Recepten voor geluk?



Column | Guido Smeding

'Jezelf zijn', 'doen wat je leuk vindt', 'ervoor gaan' en 'jezelf neerzetten'. Deze populaire onliners vertolken hedendaagse waarden, overtuigingen en motivaties. Ze klinken een beetje Hollander als muziek in de oren. We zijn heel individualistisch geworden en het liefst de stralende middelpunten van onze eigen maakbare levens. Maar helpt deze koers ook écht om 'je lekker te voelen'? Depressie is toch immers 'volksziekte nummer 1'?

Het zoeken naar geluk en het mijden van ongeluk is al heel oud. En de discussie over wat een mens gelukkig maakt loopt al even lang. Er is een keur aan 'kant-en-klaar-recepten' en zelfhulpboeken die verloren of ontbrekende levenslust (weer) aan willen wakkeren. Maar hoe zou het zijn als er een verband bestaat tussen menselijk ongeluk en de mogelijkheid om duurzaam en wezenlijk geluk te bereiken? Kunnen depressieve gevoelens en gedachten ons misschien een kans tot ontwikkeling bieden? Is depressie alleen maar een psychische 'ziekte', of heeft zij ook betekenis?

Kenmerkend voor depressie zijn sombere gedachtekringetjes, vlakke gevoelens, de futloosheid en het je terugtrekken uit de levensstroom. Alles is en blijft hetzelfde, er komt niks nieuws bij. En er is steeds minder energie om een stap richting het leven te maken.

Daartegenover zet levenslust je juist aan tot bewegelijkheid, tot aanpakken en dóén, tot steeds nieuwe ervaringen. Zo ontsnappen we aan saaiheid en verveling en hopen op vervulling en geluk. Mogelijkheden genoeg tegenwoordig.

De praktijk is echter dat onze ogenschijnlijk levenslustige moderne samenleving niet alleen fysieke obesitas kent, maar ook

psychisch obees geworden is. De eerste vorm is zichtbaar en dus onmiskenbaar. De tweede vorm blijft vooral verborgen. Veel mensen verorberen, al dan niet vrijwillig, gedachteloos een continue stroom van informatie, prikkels en indrukken. We nemen of krijgen echter nauwelijks tijd om al die informatie te verteren, om stil te staan bij kwaliteit, bij inhoud, of bij wat wezenlijk is.

'Een volle beker kun je niet vullen' is een oude wijsheid. Gelukkig is de psyche van een gezond mens méér dan een (over) volle beker; zij leegt zichzelf. Al weten we niet precies hoe onze 'psychische beker' zich leegt, ofwel: hóé het psychisch verteeringsproces werkt. Daarin zijn onbekende krachten aan het werk, vaak in onze slaap of als we bewegen. Wanneer het verteringsproces van onze ziel niet goed verloopt, verschijnt het ziektebeeld van depressie. Bijvoorbeeld doordat ervaringen onverteerbaar zijn, te weinig of te veel, van 'slechte' kwaliteit of 'slecht gekauwd'. Zij verstoren dan de gezonde vertering in onze ziel. Ons wezen, dat van deze processen afhankelijk is, kan zich vervolgens niet langer 'van binnenuit' vernieuwen en voelt zwaar en doods.

De vraag rijst dan hoe je vanuit dit psychische moeras je levenspad, jezelf en je medemens weer kunt hervinden.

Juist de grote zoektocht naar een antwoord leidt je naar kernwaarden die het menselijk leven zinvol maken, zoals wezenlijk contact en verbinding. Die queeste schijnt licht op de vragen: wat voedt mijn ziel nu écht en wat brengt duurzaam geluk? Door haar aard zet depressie je aan tot bezinning. Als 'ziekte' van stilstand en inkeer, is zij de vermoming van een gezonde noodzaak.

s | Guido Smeding is psycholoog en psychosociaal therapeut in Therapeuticum de Rozenhof te Zutphen en in eigen praktijk. [www.guidosmeding.nl](http://www.guidosmeding.nl)